

各 位

2022年11月1日

株式会社 山と溪谷社

<https://www.yamakei.co.jp/>

2万人が効果を実感。バレエの動きで体の柔らかさを手に入れる！  
『あきらめていた体の硬さがほぐれる 柔軟バレエ・ストレッチ』11月17日(木)発売！

インプレスグループで山岳・自然分野のメディア事業を手がける株式会社山と溪谷社（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：二宮宏文）は、11月17日（木）に『あきらめていた体の硬さがほぐれる 柔軟バレエ・ストレッチ』を発売します。



肩・手・背中・お尻を無理のないポーズで調律する柔軟バレエ・ストレッチのすべて！

本書では、延べ20,000人のバレエダンサーを痛みから解放してパフォーマンスを向上させた臨床解剖を習得したカリスマ鍼灸師が、バレエの動き方をベースに体を正しい位置に調整してから伸ばすことで、ストレッチの効果をより高める方法を解説します。

「ねじる」「伸ばす」「呼吸」の3つの力を使って、背中で合掌・前屈・後屈・開脚の4つのポーズを行い、美しい姿勢を手に入れる事ができます。



バレエの動きだと  
ターンアウト  
(アンドオール)

関節のつまみを外側に  
置くターンアウトには関節  
を安定する筋に負え  
る動きが、この動きも手  
で行うイメージです。

## 2つのねじりで 姿勢をキープ



セルフ  
チューニング  
その①

# ねじる

## 体をしっかりねじると 軸の安定感が増す

バレエにはアンドオールとい  
う、体をねじって関節の可動性を  
上げたり、体の強度を高める動きが  
あります。ねじる力は、言い換えれ  
ばポニーテをキープする形状記憶のよ  
うなもの。この力が強いほど、同じ  
姿勢を長く保てます。たとえば片脚  
立ちで反対の脚を聞く場合、ねじる  
力が弱い方に体が崩れます。左右均  
等にねじられて、初めて安定した姿勢  
を保てるのです。

実は、肩や背中、股関節の柔軟性  
には、「この腕や胴体の「ねじり力」  
が大きく関係しています。しっかり  
ねじれるようになるほど、体の可動  
性が上がり、美しい姿勢を保てるよ  
うになります。



## バレエ・ストレッチの超基本

# スパイラル

まずはバレエ・ストレッチの基本動作をマスター。  
「ねじる」「伸ばす」を組み合わせた動きで、  
関節が安定する感覚をつかみましょう。



## なぜバレエの動きなのか?

バレエでは踊る前に踊りで必要な体を作るための動きを確認するバーレッスンをを行います。体を正しい位置にキープして、筋肉や関節を本来あるべき場所におくことで、パフォーマンスを高めます。バーレッスンの動きを活用して正しい体の位置に整えてからストレッチを行い、その効果を高めることができます。

( POSING-2 )

# 骨盤をリセットして 股関節からパタンと 前屈したい

体をパタンと折りたたくまで前屈する「エダナサー」の姿には、思わず目を覚ますほどの「前屈は、腰と背中を伸ばして体を前に倒すことで、あの美しい前屈を実現しています。そのためには、もも裏の柔軟性はもちろん、股関節や骨盤をしっかりと使え、体幹の強さも大前提ポイントになります。「手が床に届かない」「太ももの裏が硬くて、ひざが曲がってしまおう」という人も、一つひとつコツを押さえて、いけば、あのクオオライは近づいてくることができるでしょう。



基本的な手順はスパイラル前屈 [レベル1]と同じ。ただし、両手の位置を後ろの足に移動し、股関節の屈曲が深くなり、ステップがアップ。体が硬くて前に倒れない人はレベル1から始めるように。呼吸を組み合わせながら、少しずつ深めていきましょう。



( INIT )

output

## スパイラル前屈 [レベル1] 【ハードモード】

スパイラル前屈 [レベル1] (〜22ページ) と同じフォームで行う強化版。レベル1よりも体の伸びを深くして、前部に必要な部位をまとめて整えます。

首と肩のコリ / 腰と背中の硬さ / 股関節の硬さ ◀ これにも効く！

目標 ▶ STEP1〜4 10秒キープ×3セット  
(手を組み立てて反対側も同じように)



## 【目次】

はじめに

体験談「私たちバレエ・ストレッチでこんなに変わりました！」

chapter 1 さっそく実践！柔軟バレエ・ストレッチ

「ねじる」「伸ばす」「呼吸」

chapter 2 柔軟バレエ・ストレッチで起こるからだの変化

「骨盤が整う」「関節がスムーズになる」「自然に柔らかくなる」「姿勢が美しくなる」

chapter 3 柔軟バレエ・ストレッチであこがれのポーズにチャレンジ！

「背中でピタッと合掌」「股関節からパタンと前屈」「お腹までペタッと開脚」「弓なりにスーと後屈」

### 【Amazon.co.jp 限定特典について】

2023/02/28(火) 23:59 までにご購入いただくと、商品出荷後に特典動画が見られる QR コード画像が配信されます。(電子版では配信されません)

### ●Amazon.co.jp 特典動画の内容

- ①本書で紹介している4つの動き『背中で合掌・前屈・開脚・後屈』について、それぞれのポイント解説します。
- ②本書に掲載できなかったおまけメソッド(セルフ整体・ターンアウトで股関節を開くときに使う深層外旋六筋を使いやすくする方法)を紹介します。

Amazon.co.jp 特典付き書籍の紹介動画：<https://youtu.be/eDyQ5p2jOVs>

### 【書誌データ】

書名：あきらめていた体の硬さがほぐれる 柔軟バレエ・ストレッチ

著者名：島田 智史

発売日：2022年11月17日

ISBN：978-4635035439

体裁：A5判・112ページ

価格：1,540円(本体1,400円+税10%)

<https://www.yamakei.co.jp/products/2822035430.html>

### 【著者略歴】

島田 智史 (しまだ・さとし)

1983年1月18日生まれ。東京都港区三田にある鍼灸院「専心良治」院長。

早稲田医療専門学校(現・人間総合大学鍼灸医療専門学校)卒業。

SouthernCalifornia University of Health Sciences 臨床解剖研修終了。

2010年に開院し、今までにのべ20,000人に施術。東洋医学と西洋医学、両方の観点から体を診て施術を行う。

自身がバレエの体の使い方を学んだことで、バレエダンサーに有効な体の使い方や、痛み、故障などに的確に対応できる施術が評判となり、「バレエダンサーさんの治療院」とも呼ばれる。

2019年刊行の初の著書、『バレエ整体ハンドブック』が、バレエを習っている人たちから絶大な支持を得る。

また、YouTubeでもダンサーから一般の人にまで向けたバレエ整体を、自身で撮影しながら解説、好評を博している。

「オフィシャルサイト」<https://www.satoshishimada.website/>

「専心良治」<https://www.senshinryochi.com/>

「専心良治 YouTube チャンネル」

<https://www.youtube.com/channel/UCi0SnChv06KjxJyfglYAIBw>

【山と溪谷社】 <https://www.yamakei.co.jp/>  
1930年創業。月刊誌『山と溪谷』を中心に、国内外で山岳・自然科学・アウトドア等の分野で出版活動を展開。  
さらに、自然、環境、ライフスタイル、健康の分野で多くの出版物を展開しています。

【インプレスグループ】 <https://www.impressholdings.com/>  
株式会社インプレスホールディングス（本社：東京都千代田区、代表取締役：松本大輔、証券コード：東証スタンダード市場 9479）を持株会社とするメディアグループ。「IT」「音楽」「デザイン」「山岳・自然」「航空・鉄道」「モバイルサービス」「学術・理工学」を主要テーマに専門性の高いメディア&サービスおよびソリューション事業を展開しています。さらに、コンテンツビジネスのプラットフォーム開発・運営も手がけています。

以上

---

【本件に関するお問合せ先】  
株式会社山と溪谷社 担当：稲葉  
〒101-0051 東京都千代田区神田神保町 1-105 神保町三井ビルディング  
TEL03-6744-1900 E-mail: [info@yamakei.co.jp](mailto:info@yamakei.co.jp)  
<https://www.yamakei.co.jp/>